Bí quyết cho chế độ dinh dưỡng thể hình hiệu quả

SHARE:

0





Bạn tập luyện để được sở hữu cơ bụng 6 múi hoặc vòng ngực



Nếu bài viết hay thì bạn hãy Like và Share nhé!



săn chắc thì hãy áp dụng bí quyết chế độ dinh dưỡng thể hình sau đây.

- Sữa giúp phái mạnh tăng cân
- 7 loại thực phẩm chức năng giúp nam giới tăng cơ bắp
- 3 sản phẩm chức năng giúp cho nam giới tăng cân hiệu quả

Bạn vừa bắt tay vào chăm chút cho sự nghiệp tập luyện "6 múi" của mình, bạn lo lắng nhiều điều: không biết phải ăn gì và ăn bao nhiêu là đủ? ... Bài viết sau sẽ đưa ra 4 nguyên tắc *dinh dưỡng thể hình* quan trọng giúp bạn chuyên tâm vào sự nghiệp "6 múi" của mình.

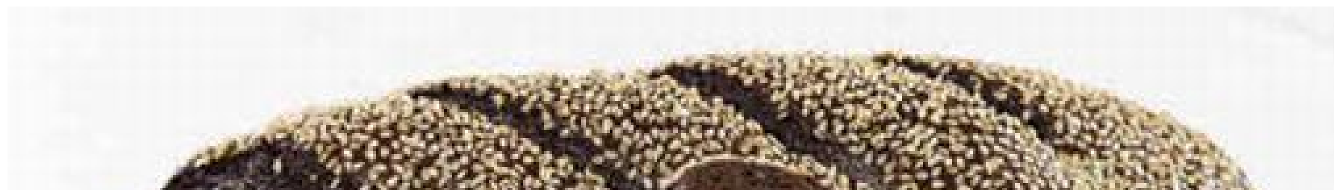
Thể Hình Nam sẽ mách bạn những yếu tố quan trọng nhất cho một chế độ dinh dưỡng thể hình hiệu quả.

1. Ăn đầy đủ chất đạm (Protein)



Cơ bắp được cấu thành từ các amino acid. Cơ thể chúng ta lấy các amino acid từ nguồn thức ăn hàng ngày vậy nên trước tiên bạn hãy ưu tiên chất đạm trong chế độ dinh dưỡng thể hình của mình.
Một người tập thể hình trung bình cần bổ sung 2.2 gam protein/kg trọng lượng cơ thể. Đặc biệt, những người mới bắt đầu tập cần khoảng 3.3 gram protein/kg trọng lượng cơ thể mỗi ngày trong 6 tháng đầu tập luyện.
Thịt nạc của các loài động vật như thịt gà, thịt bò, cá, trứng và các sản phẩm sữa là nguồn cung cấp protein tốt nhất, chứa các acids amin cần thiết mà cơ thể con người không thể tự tổng hợp được.

2. Tăng lượng tinh bột





Bạn cần cung cấp khoảng 2 – 3 gram tinh bột mỗi ngày trên mỗi 450 gram trọng lượng cơ thể. Thực ra, tinh bột chỉ đứng sau đạm trong thứ tự các chất có trong dinh dưỡng thể hình.
Tinh bột được lưu trữ trong cơ dưới dạng các glycogen, giúp cơ bắp săn chắc, khỏe mạnh và cung cấp năng lượng xuyên suốt quá trình tập luyện cho bạn.
Ngũ cốc nguyên hạt, yến mạch, các loại đậu, hoa quả và rau chứa rất nhiều loại tinh bột hấp thụ chậm giúp dự trữ năng lượng cho cơ thể.

3. Ăn các loại chất béo tốt





Nhiều bạn lầm tưởng rằng chất béo sẽ làm tăng lượng mỡ và làm giảm hiệu quả dinh dưỡng thể hình nên kiêng cử các loại chất béo. Tuy nhiên, lượng calories mà chúng ta nạp vào cơ thể hàng ngày cần tới 20 – 30% các loại chất béo.
Trái bơ, olive hay bơ đậu phộng chứa rất nhiều loại chất béo không bão hòa; cá hồi, dầu hạt lanh hay quả óc chó là những nguồn cung cấp đầy đủ omega-3, các chất béo bão hòa cần thiết.

4. Tính lượng calories hàng ngày

Để tăng cơ hiệu quả, bạn cần có ít nhất 20 calories trên mỗi 450 gram trọng lượng cơ thể. Vì vậy, để đảm bảo chế độ dinh dưỡng thể hình hợp lý thì bạn cần nạp cho cơ thể một lượng calories lớn hơn lượng calories mà bạn đốt cháy trong quá trình tập.
Nếu bạn nạp quá ít mà tập luyện quá sức, cơ thể sẽ dễ rơi vào trạng thái duy trì và không tạo điều kiện cho cơ phát triển. Vì vậy hãy tính toán số năng lượng hợp lí mà cơ thể của bạn cần để bổ sung lượng calories cần thiết.

Để tính lượng calo cần thiết cho mỗi ngày, các bạn dùng công cụ tính BMR nhé. Còn nếu các bạn muốn tính lượng calo tiêu thụ của các bài tập mỗi giờ thì dùng công cụ tính này.

NHÃN: Dinh dưỡng thể hình 111 Kiến thức thể hình 240

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/bi-quyet-cho-mot-che-do-dinh-duong-the-hinh-hieu-qua.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM







 COMMENTS | **GOOGLE+** | FACEBOOK: 0

KhoeDep Youtube Channel



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp



1K

BÀI MỚI NHẤT

TẤT TẦN TẬT về TĂNG CÂN



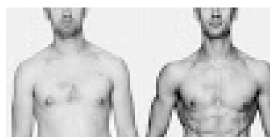
♫ NHẠC THỂ HÌNH ♫

Xem tất cả ›

XEM NHIỀU NHẤT



8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng



Bộ ảnh chứng minh sức mạnh thần kỳ của việc tập gym



KhỏeĐẹp.vn

- Bài tập bụng #31 Adductor Crunch cho eo thon dễ như ăn cháo
  Bạn mong muốn có vòng 2 thon gọn như các cô người mẫu nổi tiếng của Victoria's Secret? Bạn…
- Danh sách 10 bài tập Yoga giảm cân toàn thân trong 7 ngày
  Bạn có tin giảm cân bằng Yoga cực kỳ dễ dàng và tự nhiên không? Nếu có hãy thử…
- 6 múi đẹp trong 3 tháng với 8 bài tập cơ bụng tại nhà hiệu quả
  Nếu có 1 bộ phận trên cơ thể mà hầu hết ai cũng cảm thấy chán nản, thậm chí …
- 10 bài tập cơ lưng to rộng hiệu quả cho người tập thể hình
  Bạn tập hoài mà cơ lưng chẳng phát triển bao nhiêu theo đúng như lộ trình mình đặt ra?…
- Thực đơn cho cơ bụng 6 múi tốt nhất cho người tập thể hình
  Thân hình săn chắc với cơ bụng múi nào ra múi đó luôn là giấc mơ mà tất cả…



XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

Bộ ảnh chứng minh sức mạnh thần kỳ của việc tập gym 

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

SẢN PHẨM


ON
OPTI-
WOMEN
120

ON
OPTI-
MEN
150

ON
GOLD STANDARD
100%
CASEIN

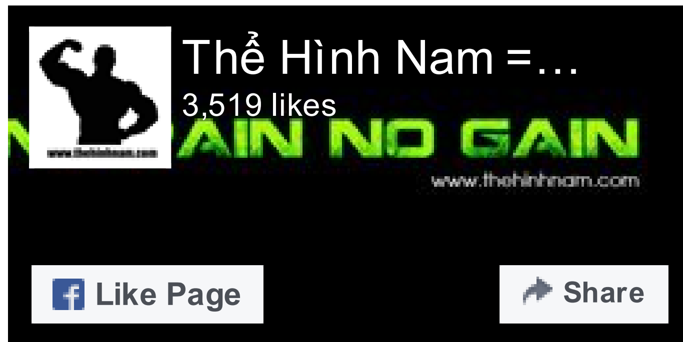
ON
GOLD STANDARD
100%
WHEY





Xem tất cả

THEO DÕI FANPAGE










Subscribe Newsletter

Email address...

Submit